



給食センターHP



食育メールマガジン

登録案内

令和7年 3月分 予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
3月	ちらし寿司 鯛の潮汁 菜の花サラダ 桃のチーズタルト 	牛乳	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、たい、ほたて	牛乳 チーズ	にんじん、こまつな、ほうれんそう、菜の花	しいたけ、えのきたけ、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、とうもろこし、レモン果汁、桃	米、三温糖、片栗粉、上白糖、タルトクッキー	油 ごま	772	30.7
4火	ごはん 呉汁 ぶり大根 おひたし 	牛乳	ぶり 鶏肉 生揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、こまつな	長ねぎ しょうが だいこん もやし	米、さといも、こんにゃく、片栗粉、三温糖	油	798	32.6
5水	ナン バターチキンカレー じゃことキャベツのマカロニソテー みかん	牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳、ヨーグルト、生クリーム、じゃこ	トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、みかん	ナン 三温糖 米粉 マカロニ	油 バター オリーブ油 ごま	690	30.1
6木	赤飯 お祝い沢煮椀 ツナ揚げぎょうざ おかか和え 	牛乳	ささげ、豚肉、豆腐、かまぼこ、ツナ、かつお節	牛乳 わかめ	にんじん、にら、だいこん葉、ほうれんそう	しょうが、ごぼう、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、白菜	米、もち米、三温糖、片栗粉、ぎょうざの皮、薄力粉	油 ごま油 ごま	778	28.5
7金	<u>鮭のクリームパスタ</u> (めん・ソース) (花南中生徒作品) スパイシーチキン うどサラダ	発酵乳	ベーコン さけ 豆乳 鶏肉	発酵乳 牛乳	にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、うど、きゅうり	スパゲティ 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 バター オリーブ油	808	36.0
10月	豚そぼろごはん みぞれ汁 鯖とゆずの西京焼き 油揚げと野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	豚肉、大豆ミート、さわら、みそ、油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ、とうもろこし、ごぼう、だいこん、なめこ、長ねぎ、ゆず皮、白菜	米 三温糖 さといも	油 ごま油	673	32.6
11火	<u>長崎県郷土料理</u> 長崎ちゃんぽん(めん・つけ汁) 手作りカステラ かわりきんぴら 	牛乳	豚肉、たこ、えび、かまぼこ、ほたて、豆乳、卵、さつま揚げ	牛乳	にら にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく、きくらげ、キャベツ、もやし、ごぼう	ちゃんぽん麺、三温糖、ケーキミックス粉、上白糖、はちみつ、中ざら糖、こんにゃく	油 ごま油 ごま	768	32.6
12水	菜飯 豚汁 ししゃものカレー揚げ 小松菜の胡麻酢和え	牛乳	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	菜めしの素、ごぼう、長ねぎ、白菜、大豆もやし	米、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、三温糖	油 ごま油 ごま	726	29.2
13木	ごはん にら玉スープ 鶏肉とえびのチリマヨソース じゃが芋のシャキシャキサラダ	牛乳	豆腐、卵、かつお節、鶏肉、えび、ツナ	牛乳 わかめ	こまつな、にら、赤パプリカ、にんじん	えのきたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	797	31.0
14金	鶏ごはん 根菜汁 鯖の塩焼き 大根サラダ 	牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ、さば	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ、長ねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ	米 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	702	36.1
17月	豚バラねぎ塩チャーハン 豆腐とわかめのスープ <u>蓮根とごぼうの鶏肉甘辛炒め</u> (花南中生徒作品)	牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、れんこん	米 片栗粉 三温糖 はちみつ	油 ごま油	674	24.9
18火	桜トースト コーンチャウダー さつま芋のサラダ 	牛乳	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	桜の塩漬け、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、キャベツ、にんにく	食パン、いちごジャム、グラニュー糖、じゃがいも、薄力粉、さつまいも、三温糖	油 バター オリーブ油	694	21.9

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
21 金	ビビンバ丼 (ごはん・肉炒め・ナムル) かぶののり中華スープ	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、長ねぎ、切干大根、もやし、しめじ、とうもろこし、かぶ	米 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	730	32.1
24 月	コッペパン ポークビーンズシチュー 小平里芋コロッケ ハニドレサラダ	牛乳	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく、セロリー、たまねぎ、チャツネ、キャベツ、きゅうり	コッペパン、里芋コロッケ、じゃがいも、薄力粉、三温糖、はちみつ	油 バター	770	28.3
小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821									平均	741 30.5

3月の献立紹介



★3日（月） 桃の節句献立

3月3日には「桃の節句（ひな祭り）」として、女の子の幸せと健康を願うお祝いが行われます。3月から4月にかけて開花する桃の花は、病気や災いを寄せ付けず、邪気を払う縁起物とされています。給食では行事食として、具沢山の「ちらし寿司」、旨味たっぷりの「鯛の潮汁」、色鮮やかな「菜の花サラダ」、爽やかな味わいの「桃のチーズタルト」を提供します。

★6日（木） 卒業・進級お祝い献立

3年生の中学校卒業と、1・2年生の進級を記念した献立です。日本では「赤色」は災いを避ける力をもつと考えられており、魔除けの意味を込めて、お祝いの日には「赤飯」が振る舞われます。今回はその他に、梅の花型のかまぼこを使用した「お祝い沢煮椀」、皆さんに大人気のメニューである「ツナ揚げぎょうざ」を提供します。給食を食べながら、中学校生活の思い出を振り返ってみてください。

★11日（火） 長崎県郷土料理

長崎県の郷土料理であるちゃんぽん、カステラ、長崎名物の「さつま揚げ」を使用したかわりきんぴらを提供します。ちゃんぽんは、豚肉やかまぼこの他に、たこやほたてなどの魚介類、キャベツやもやしなどの野菜を使用し、有名店の味に近づけました。カステラは、ざらめを使用して食感にもこだわり、一つ一つ手作りました。本場長崎の味をお楽しみください！

★18日（火） 桜トースト

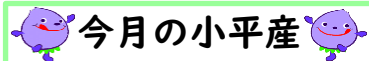
刻んだ桜の塩漬けといちごのジャムを混ぜ合わせたペーストを、食パンに塗って焼いた「桜トースト」を提供します。可愛らしく華やかな桃色、ほのかな桜の香り、いちごの甘酸っぱさと、見た目・香り・味で、春の訪れを存分に感じられるメニューとなっています♪

★24日（月） 小平里芋コロッケ

小平市で栽培された里芋を使用した、初登場のメニューである「小平里芋コロッケ」を提供します。じゃが芋で作る普段のコロッケとは、一味違った食感や風味をぜひ味わってみてくださいね。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんの給食も、残りわずかとなりました。思い出に残っている献立はあるでしょうか？「食べることは生きること」という言葉があります。この言葉には、「食べたもので、心も体も作られる」という意味が込められています。卒業後には、自分で食事を選択する機会が増えると思います。その際には給食を思い出して、バランスの良い食生活を心がけ、健康的で楽しい毎日を送ってくださいね！



さつまいも うど 小松菜 長ねぎ ほうれん草 里芋

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないので、ご注意ください。

